



Bewegwijzer 60+ Actief

Gemeente Papendrecht 2023-2024



Gemeente Papendrecht
Maatschappelijke Ontwikkeling
Markt 22, 3351 PB Papendrecht
Postbus 11, 3350 AA Papendrecht
Telefoon (078) 770 62 94
www.papendrecht.nl/sportengezondheid



INHOUDSOPGAVE

Inleiding	5	Cardio/Fitness	11
Alle activiteiten van A.V. Passaat:		Yin Yoga, Hatha Yoga	11
Sportief wandelen	6	Kracht en Conditie, Personal Training, Semi-Personal Training	11
Wandelen	6	Volleybal recreanten mix	11
Nordic Walking (NW)	6	Vutness	11
Starten met recreatief hardlopen	6	GV Olympia	12
Recreatief atletiek meerkamp	7	Paardrijden	12
Recreatief hardlopen	7	Tennis	12
		50+ Dans	12
Overige activiteiten:			
Biljarten	8	Samen buiten bewegen voor 55+	13
Bridge	8	De beweegposter	14-17
Sjoelen	8	Overzicht wandelgroepen gemeente Papendrecht	18-19
Bowls	8		
Jumping fitness 60+	8		
Yoga 60 +	9		
Fysio-Fitness senioren (lichamelijke klachten: COPD, valpreventie, artrose, etalagebenen, endoprothesen)	9		
Aqua Vitaal	9		
Huis Vrouwen Gym H.V.G.	9		
Jeu de boules	9		
Badminton	10		
Beweegtuin Papendrecht	10		
Bridge	10		
Golden Sports	10		



INLEIDING

Een actieve leefstijl en regelmatig bewegen dragen er aan bij dat men langer zelfstandig kan wonen en mee kan blijven doen in de maatschappij. Als u de stap zet om (weer) iets te willen doen aan bewegen, is de vraag wat de mogelijkheden zijn. Waar kan men wandelen en waar kun je yoga doen? Op welke dag en hoe laat? Wie is het contactpersoon voor aanmelden of informatie? Om het aanbod overzichtelijk te maken is een Beweegwijzer 60+ Actief gemaakt.

Senioren hebben andere wensen en behoeften op sportief gebied dan jongeren. De prestatiebeleving is anders en het sociale aspect speelt een belangrijke rol. Sommige senioren willen graag alleen met leeftijdgenoten aan de slag, terwijl andere senioren daar niet zoveel waarde aan hechten.

De verzamelde informatie is verwerkt in deze Beweegwijzer 60+ Actief. De verwerkte gegevens komen uit het sportief-actieve aanbod van de verenigingen, de commerciële sportinstellingen, non-profit organisaties en de zorgcentra van Papendrecht. Er zal wel rekening mee gehouden moeten worden dat het aanbod dat verwerkt is aan veranderingen onderhevig is. De eerste Beweegwijzer 60+ Actief stamt uit 2008. De veranderingen in het aanbod zijn verwerkt in deze uitgave 2023-2024.

ALGEMENE ADRESSEN:

Sportcentrum Papendrecht
Burgemeester Keizerweg 110

Denksportcentrum Papendrecht
Van der Palmstraat 12

Buurthuis de Spil
Stellingmolen 184

ACTIVITEITEN A.V. PASSAAT

Activiteit Sportief wandelen
Wie: A.V. Passaat
Waar: vanaf A.V. Passaat, Andoornlaan 38
Wanneer: Dinsdag en donderdag 20.00 uur
Contact: Mevrouw C.H. Visscher-Prins (078) 61 52 172
E-mailadres: wandelen@avpassaat.nl
Website: www.avpassaat.nl

Activiteit Wandelen
Wie: A.V. Passaat
Waar: vanaf A.V. Passaat, Andoornlaan 38
Wanneer: Maandag en donderdag 09.00 uur
Contact: Mevrouw C.H. Visscher-Prins (078) 61 52 172
E-mailadres: wandelen@avpassaat.nl
Website: www.avpassaat.nl

Activiteit Nordic Walking (NW)
Wie: A.V. Passaat
Waar: vanaf A.V. Passaat, Andoornlaan 38
Wanneer: Vrijdag 19.00 uur
Contact: Mevrouw M. Janssen (078) 61 52 172
E-mailadres: wandelen@avpassaat.nl
Website: www.avpassaat.nl

Activiteit Starten met recreatief hardlopen
Wie: A.V. Passaat
Waar: A.V. Passaat, Andoornlaan 38
Wanneer: Maandag en donderdag 20.00 uur en zaterdag 09.30 uur
Contact: De heer. J. Visscher (078) 61 52 172
E-mailadres: loopgroep@avpassaat.nl
Website: www.avpassaat.nl

Activiteit Recreatief atletiek meerkamp
Wie: A.V. Passaat
Waar: A.V. Passaat, Andoornlaan 38
Wanneer: Dinsdag 20.00 uur
Contact: De heer. R. van Valen (078) 61 52 172
E-mailadres: baanatletiek@avpassaat.nl
Website: www.avpassaat.nl

Activiteit Recreatief hardlopen
Wie: A.V. Passaat
Waar: A.V. Passaat, Andoornlaan 38
Wanneer: Maandag, dinsdag, woensdag en donderdag 20.00 uur
Contact: Mevrouw T. Hetteema (078) 61 52 172
E-mailadres: wegatletiek@avpassaat.nl
Website: www.avpassaat.nl



OVERIGE ACTIVITEITEN

Activiteit

Biljarten

Wie: Sterk Papendrecht
Waar: Buurthuis De Spil/Molenvliet, Stellingmolen 184
Wanneer: - dagelijks 13.30-17.00 uur
- donderdag 08.30-12.30 uur
Contact: Jacqueline van 't Leven 078 6154741
E-mailadres: jacqueline.vantleven@sterkpapendrecht.nl

Activiteit

Bridge

Wie: Sterk Papendrecht
Waar: Buurthuis De Spil/Molenvliet, Stellingmolen 184
Wanneer: dinsdagmiddag 13.30-17.00 uur
Contact: Jacqueline van 't Leven 078 6154741
E-mailadres: jacqueline.vantleven@sterkpapendrecht.nl

Activiteit

Sjoelen

Wie: Sterk Papendrecht
Waar: Buurthuis De Spil/Molenvliet, Stellingmolen 184
Wanneer: vrijdag 14.00-16.00 uur
Contact: Jacqueline van 't Leven 078 6154741
E-mailadres: jacqueline.vantleven@sterkpapendrecht.nl

Activiteit

Bowls

Wie: Bowlsclub Papendrecht
Waar: Sportcentrum Papendrecht, Burgemeester Keizerweg 110
Wanneer: woensdag 14.00-16.00 uur
Contact: Dhr. T. Helmich 078 6153160 / 06 22 79 06 02
E-mailadres: helmich.take@chello.nl
Website: www.bowlsclubpapendrecht.nl

Activiteit

Jumping fitness 60+

Wie: Bounce
Waar: vanaf half maart: Kattestaart 2
Wanneer: maandag 10.00-11.00 uur
Contact: Kitty van Veen 06 29 04 70 45
E-mailadres: info@dansstudiobounce.nl
Website: www.dansstudiobounce.nl

Activiteit

Yoga 60 +

Wie: Bounce
Waar: vanaf half maart: Kattestaart 2
Wanneer: vrijdag 10.00-11.00 uur
Contact: Kitty van Veen 06 29 04 70 45
E-mailadres: info@dansstudiobounce.nl
Website: www.dansstudiobounce.nl

Activiteit

Fysio-Fitness senioren (lichamelijke klachten: COPD, valpreventie, artrose, etalagebenen, endoprothesen)

Wie: Fysiotherapie De Zorgmolen
Waar: Poldermolen 2
Wanneer: op afspraak
Contact: Mw. S. Schaap 078 6159966
E-mailadres: fysioezorgmolen@gmail.com
Website: www.fysioezorgmolen.nl

Activiteit

Aqua Vitaal

Wie: SportPapendrecht
Waar: Sportcentrum Papendrecht, Burgemeester Keizerweg 110
Wanneer: - dinsdag 11.00-11.45 uur
- donderdag 11.00-11.45 uur
Contact: Mw. M. Kooy 078 3038900
E-mailadres: info@sportpapendrecht.nl
Website: www.sportpapendrecht.nl

Activiteit

Huis Vrouwen Gym H.V.G.

Wie: Mw. Zuidema
Waar: Sportcentrum Papendrecht, Burgemeester Keizerweg 110
Wanneer: - maandag 14.00-15.00 uur / zaal Merwede
- maandag 15.30-16.30 uur / zaal 6
Contact: Mw. L. Zuidema 06-3384740
E-mailadres: luciezuidema@gmail.com

Activiteit

Jeu de boules

Wie: Boules Amis
Waar: Vondellaan 158 (terrein VU)
Wanneer: 1/4 tot 1/10: woensdag 19.00-21.30 uur
Contact: Dhr. L. A. van der Made 078 6151049
E-mailadres: lavdmade@hotmail.com



Activiteit **Badminton**
Wie: Shutteliers
Waar: Sportcentrum Papendrecht, Burgemeester Keizerweg 110
Wanneer: vrijdag 08.30-10.00 uur
Contact: Dick van der Gugten 06 40 04 71 66
E-mailadres: dvandergugten@upcmail.nl

Activiteit **Bewegtuin Papendrecht**
Wie: ShapeForLife
Waar: Naast verzorgingscentrum de Markt
Wanneer: - dinsdag 13.30 uur
- woensdag 11.30 uur
Contact: Mw. A Tubbing 06 18 19 03 88
Website: atubbing@online.nl

Activiteit **Bridge**
Wie: Bridgeclub Papendrecht
Waar: Denksportcentrum Papendrecht, Van der palmstraat 12
Wanneer: woensdag 19.45-22.45 uur
Contact: Dhr. H. Kroon 078 6411960
E-mailadres: secretariaatbcp@gmail.com

Activiteit **Bridge**
Wie: Passageclub Papendrecht (cursus)
Waar: Denksportcentrum Papendrecht, Van der palmstraat 12
Wanneer: donderdag 19.30-22.30 uur
Contact: Dhr. H. Kroon 078 6411960
E-mailadres: startersbridgepapendrecht@gmail.com

Activiteit **Bridge**
Wie: Bridgeclub Niet Rokers Drechtsteden
Waar: Denksportcentrum Papendrecht, Van der palmstraat 12
Wanneer: maandag 13.00-17.00 uur
Contact: Dhr. A.V. Zwartveld 06 81 43 37 79
E-mailadres: secretariaatdrechtsteden@gmail.com
Website: <https://16019.bridge.nl/>

Activiteit **Golden Sports**
Wie: Shapeforlife
Waar: Van der Palmstraat 10 / op het veld van Des '72
Wanneer: dinsdag 10.30-11.30 uur
Contact: Mw. A. Tubbing 06 18 19 03 88
E-mailadres: atubbing@online.nl



Activiteit **Cardio/Fitness**
Wie: First Class Sports
Waar: Visschersbuurt 1
Wanneer: - maandag t/m donderdag 06.00-22.00 uur
- vrijdag 06.00-20.00 uur
- zaterdag en zondag 08.00-16.00 uur
Contact: Michel Hardonk 078 6411124
E-mailadres: info@firstclass-sports.nl
Website: <https://firstclass-sports.nl>

Activiteit **Yin Yoga, Hatha Yoga**
Wie: Alfa Balans Yoga Et Yoga Therapie
Waar: Sportcentrum Papendrecht, zaal de Wetering
Wanneer: 6 dagen per week, zie lesrooster op website
Contact: Claire Faber 06 81147852
E-mailadres: claire@alfabalans.nl
Website: www.alfabalans.nl

Activiteit **Kracht en Conditie, Personal Training, Semi-Personal Training**
Wie: Legacy Gym
Waar: De Biezen 40
Wanneer: - maandag t/m vrijdag 09.00-10.30 uur
- maandag t/m vrijdag 18.00 - 21.00 uur
- zaterdag en zondag 08.00-10.30 uur
Contact: Remco Bourgeois 06 83 56 23 66
E-mailadres: remcobourgeois@gmail.com
Website: www.legacygym.nl

Activiteit **Volleybal recreanten mix**
Wie: Volleybalvereniging Flits
Waar: Sportcentrum Papendrecht, Burgemeester Keizerweg 110
Wanneer: dinsdag 20.00-21.30 uur
Contact: Silvia Tack 06 47 22 43 18
E-mailadres: secretariaat@vflits.nl
Website: www.vflits.nl

Activiteit **Vutness**
Wie: FitVision
Waar: Diverse locaties, zie website
Contact: 078 6411758
Website: <https://www.fysiopapendrecht-fitvision.nl/>



Activiteit **GV Olympia**
Wie: Dames recreatie
Waar: Jacob Catslaan 1
Wanneer: maandagmorgen
Contact: 078 642 87 67
E-mailadres: secretaris@olympia-papendrecht.nl
Website: <https://www.olympia-papendrecht.nl/>

Activiteit **Paardrijden**
Wie: Papendrechtse Ruitersclub
Waar: Amberdreef 40
Wanneer: telefonisch bereikbaar tijdens openingstijden kantine
Contact: 078 - 6155616
Website: www.prcpapendrecht.com

Activiteit **Tennis**
Wie: Top Tennis en Padel
Waar: Parkweg 5
Contact: 078 615 9145
E-mailadres: secretariaat@tv-top.nl
Website: <https://www.tv-top.nl/senioren>

Activiteit **50+ Dans**
Wie: 2Move Dans- en ontspanningsstudio
Contact: Mw. P. Kemper 06 28 57 19 43
E-mailadres: info@pattykemper.nl
Website: <https://www.pattykemper.nl/>



- ⚡ Ontmoeten, sport, spel en plezier.
- ⚡ Heerlijk in de buitenlucht, het hele jaar door.
- ⚡ Op elk niveau, voor iedereen geschikt.
- ⚡ Onder begeleiding van een gediplomeerde trainer.

Waar Papendrecht Westpolder
Verzamelen Van der Palmstraat,
op het speelveld van Des 72.
Tijd Wekelijks op dinsdag,
10.30 - 11.30 uur.
Kosten Losse les € 3,- per keer,
strippenkaart 10 x voor € 30,-
Gratis proefles.
Trainer Angelique Tubbing
Aanmelden atubbing@online.nl,
06 18 19 03 88



*'De hele dag een heerlijk gevoel.'
'Het kostte even wat moeite, maar ik ben nu blij dat ik in beweging ben gekomen!'
'Gezellig om met een groep te sporten.'*

DE BEWEEGPOSTER

Rek je uit

Romp draaien

Zit goed rechtop op de stoel. Romp los van de rugleuning en de voeten naast elkaar op de grond. Kruis de armen voor de borst en leg de handen op de schouders. Draai de romp langzaam van links naar rechts, kijk steeds mee over de schouder.

Let op: Draai de schouders goed mee. De billen blijven op de stoel en draaien niet mee.

Hoe vaak?

10 keer draaien naar links en rechts.
1 minuut rust en herhaal 2 keer.



Maak je lang! "appeltjes plukken"

Sta stevig op 2 benen (of zittend met de voeten stevig op de grond). Strek 1 arm helemaal omhoog richting het plafond. Maak je helemaal lang en blijf naar voren kijken. Hou dit 3 tellen vast en wissel van arm. Herhaal dit nog 5x en rust even uit.

Hoe vaak?

3 series van 6 herhalingen.

Wandel je fit!



Opbouw van het wandelen en uithoudingsvermogen

Dit kunt u binnen doen. Stappen op de plaats in een zo hoog mogelijk tempo. Indien nodig: gebruik de rugleuning van de stoel als ondersteuning). Start met 1 minuut en bouw dit uit naar 3-5 minuten.

Vaker per dag wandelen

Van 1x per dag 5 minuten naar 3x per dag 5 minuten

Steeds langer wandelen

Van 5 minuten, 10 min - 15 min enz. naar 30 minuten

Wanneer wandelen

- Na het ontbijt, lunch of avondeten een blokje om
- Voor het slapen gaan nog even een wandeling
- In de ochtend om vers brood te halen

Samen wandelen

- Komt er iemand op de koffie? Gebruik deze gelegenheid om samen een blokje om te gaan.
- Maak (wekelijks) een afspraak met iemand uit uw omgeving om te gaan wandelen.
- Met buurman of -vrouw maakt u makkelijk een blokje om (of om een boodschap te doen).



Start u voor het eerst met deze oefeningen? Lees eerst de oefening goed door en doe deze serie één keer.

U mag best wel een beetje zweten. Wanneer u voelt dat u buiten adem raakt, neem dan even rust. Totdat uw hartslag en ademhaling weer normaal is.

Bouw bewegen op: Start met 1 serie om te wennen aan de oefeningen. U kunt ervoor kiezen de oefeningen elke dag te doen of om de dag. Kunt u de serie met gemak uitvoeren, verhoog het naar 2 series.

Aan de slag met de beweegposter!



De oefeningen mogen geen pijn veroorzaken. Gebeurt dit wel, sla deze oefening dan over. Wanneer dit de volgende keer wel het geval is raadpleeg dan uw huisarts.

Kies een plek waar u vrij kunt bewegen, zodat u niet tegen de lamp aan slaat of de vaas van tafel.



Zet een stoel in de buurt. Een aantal oefeningen zijn op de stoel en u kunt de stoel altijd als ondersteuning (voor uw balans) gebruiken.

Zorg voor goede schoenen. Doe de oefeningen niet op uw sokken. Schoenen geven een goede grip op de vloer.

DE BEWEEGPOSTER



Beweegrichtlijnen

Hoeveel bewegen?

- Minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen.
- Twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten in combinatie met balansoefeningen.
- Voorkom veel zitten.



En hoe doe je dat?

- Fietsen / hometrainer
- Zwemmen
- Dansen
- Tuinieren
- Traplopen
- Stofzuigen
- Wandelen



Goed om te weten dat koken, pianospelen en darten licht intensieve activiteiten zijn.

Verspreid de huishoudelijke klussen door de dag/week heen.

Zit niet te lang en probeer door de dag heen licht intensieve activiteiten te doen.

Meer informatie over de beweegrichtlijnen of over bewegen vindt u op www.allesoversport.nl

Fit op de stoel

Been in beweging

U zit op de stoel, rug tegen de leuning. Been voorwaarts strekken en weer buigen. (Zet uw voet niet op de grond).



Hoe vaak?

Herhaal dit 10 keer.

Ellebogen tegen de rugleuning



Duw de ellebogen tegen de rugleuning en voel de rug-spijeren aanspannen. De nek wordt recht en de buikspieren trekken ook aan.

Let op: Borst vooruitsteken en blijf door ademen!

Hoe vaak?

20 sec. vasthouden en dan 3 ademhalingen ontspannen. Herhaal dit 10 keer.

Hakken / tenen

Zit recht op, armen op de leuning en voeten plat op de grond. Til uw tenen omhoog, hierdoor blijven uw hakken op de grond. Til de hakken van de grond en duw de tenen in de grond. Wissel dit af.

Hoe vaak?

15 keer. Even uit rusten en herhaal 2 keer.



Sterke benen

Knie heffen links en rechts

Sta naast de rugleuning van een stoel. Zet uw voeten iets uit elkaar. Hef uw knie zo hoog mogelijk. Wissel af met links en rechts. Het voelt als stappen op de plaats.



Of u zit op een stoel, uw handen rusten op de bovenbenen. U heft dan de knieën om en om omhoog.

Hoe vaak?

20 keer. Rust even uit en herhaal 2 keer.

De bijna-zit en weer gaan staan

Sta voor de stoel met de achterkant van de benen tegen de zitting. Kijk recht vooruit en focus op een punt.



Doe alsof u gaat zitten, als u bijna zit gaat u weer staan. Houd uw armen zijwaarts om balans te houden. Om u veiliger te voelen, zet een stoel dichtbij. U kunt deze altijd even vasthouden. Ga na de laatste keer rustig zitten.

Hoe vaak?

Herhaal dit 5x en rust daarna even uit. Herhaal dit 2x.

Trap op en weer af

Sta voor de trap, hand op de trapleuning. Plaats rechter-voet op de eerste traprede en zet linker-voet erbij. Stap dan met de rechtervoet terug op de grond en zet uw linker-voet er naast. Herhaal dit 5 keer en begin steeds met de rechtervoet. Doe deze oefening ook 5 keer met links. Daarna even rust.



Hoe vaak?

5 keer en wissel van been. Herhaal deze serie 2 keer.

Sterke armen

Handen voor het hart

Armen gebogen, handen tegen elkaar voor het hart, laat de ellebogen naar buiten wijzen en duw deze 15 tellen tegen elkaar. Blijf door ademen tijdens het duwen.



Let op: borst op en schouders laag.

Hoe vaak?

3 x 15 seconden. Even rust en herhaal dit nog 2 keer.

Armen heffen, met waterflesjes

Deze serie bestaat uit 2 oefeningen:

1. Houdt in beide handen een waterflesje. Duw de ellebogen in uw zij. Buig uw armen en breng de handen naar de schouder. Herhaal dit 8 keer.
2. Breng nu de armen gestrekt zijwaarts omhoog. Niet verder dan uw schouders! Herhaal dit 8 keer.



Deze oefening kan ook op de stoel (zonder armléuning).



Hoe vaak?

Herhaal deze serie 2 keer.

Hand- en vingeroefeningen

Deze oefeningen kunt u afwisselend doen met de armen gestrekt zijwaarts of voorwaarts:

- Maak een **vuist** en open de handen weer. Herhaal dit 5 keer.
- Raak met alle vingers **één voor één** de duim aan. Herhaal dit 5 keer.
- **Draai** met de hand/pols 5 keer linksom en 5 keer rechtsom.



Hoe vaak?

Eén serie is de oefening voorwaarts en zijwaarts doen. Rust even uit en herhaal dit nog 3 keer.

Blijf in balans

Schommelen

Sta met de voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen. Breng langzaam het gewicht naar links, rechterbeen strek je uit.



Verplaats het gewicht weer naar het midden, beide knieën gebogen en verplaats het gewicht naar het rechterbeen, waarbij het linkerbeen gestrekt wordt. Armen in de zij of zijwaarts voor extra balans.

Hoe vaak?

Schommel zo 10 keer. Herhaal deze oefening nog 2 keer.

Buig-en-strek

Til uw been gebogen op, strek het been uit, buig hem weer en zet de voet op de grond. Herhaal dit 5x en wissel van been.



Hoe vaak?

Herhaal dit nog 2 keer per been.

Deze oefening kan ook met ondersteuning van de stoel.

Met dank aan de sportmodellen:
Riet Paau en Ans Poos



Overzicht wandelgroepen gemeente Papendrecht (versie: feb-2023)

7. Wilgendonk

Do: 10.00 – 11.00 uur
info@lopendstilstaan.nl

6. Westpolder

Ma: 14.00 – 15.00 uur
info@lopendstilstaan.nl

5. Merwe Stappers

Wo: 10.00 – 11.00 uur
info@lopendstilstaan.nl

4. Het Gemeentehuis

Di: 09.30 – 10.30 uur
Jonkmitt@hotmail.nl

2. AV Passaat

Di & Do: 20.00 – 21.00 uur
 Ma & Do: 9.00 – 10.00 uur
penningmeester@avpassaat.nl

1. Land van Matena

Ma: 14.00 – 15.00 uur
a.boogaard37@upcmail.nl

3. Kooyker

Di: 10.00 – 11.00 uur
truyneveld@cloud.com
 Subgroep Nordic Walking

